

## 「第34回 日本老年医学会 近畿地方会」において 市民公開講座「メタボ対策からフレイル対策へのギアチェンジ！」 を産官学連携で開催

ネスレ日本株式会社ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー本社:兵庫県神戸市、カンパニープレジデント:中島 昭広、以下「ネスレ ヘルスサイエンス」は、2023年11月18日(土)に神戸大学(医学部 神緑会館記念ホール)で開催された『第34回 日本老年医学会 近畿地方会 ※1(大会長 神戸大学大学院保健学研究科 パブリックヘルス領域健康科学分野 教授 安田 尚史)』にて、市民公開講座「メタボ対策からフレイル対策へのギアチェンジ！」を学会共催、兵庫県後援で行いました。本講座では、基調講演として吉村 芳弘先生(熊本リハビリテーション病院 サルコペニア・低栄養研究センター センター長、新潟医療福祉大学 臨床教授、東京女子医科大学 非常勤講師)が登壇し、「フレイル・サルコペニア対策のための実践講座」について講演されました。また、兵庫県から「フレイル予防のための兵庫県の取り組み」について、ネスレ ヘルスサイエンスからは「高齢者のための企業の取り組み」について、情報提供が行われました。

ネスレ ヘルスサイエンスは、今後もさまざまな取り組みを通じて高齢者の健康をサポートし、社会全体の健康づくりに取り組んでまいります。また、高齢化の進展に伴う「高齢者の低栄養」や「フレイル」という課題に対し、啓発活動や情報提供などを通じて解決に向けて貢献してまいります。



第34回日本老年医学会 近畿地方会  
市民公開講座  
メタボ対策からフレイル対策への  
ギアチェンジ!  
入場無料  
先着  
120名  
2023年11月18日(土)  
14:45 ~ 16:15 ※14:30開場

基調講演 フレイル・サルコペニア対策のための実践講座

| 座長  
安田 尚史 先生  
神戸大学大学院保健学研究科 教授

| 講師  
吉村 芳弘 先生  
熊本リハビリテーション病院  
サルコペニア・低栄養研究センター センター長  
新潟医療福祉大学 臨床教授  
東京女子医科大学 非常勤講師

会場  
神戸大学医学部  
神緑会館記念ホール  
4階 ホールB

フレイル予防のための兵庫県の取り組み  
津田みどり 兵庫県保健医療部 健康推進課 保健・栄養科 主査

高齢者のための企業の取り組み  
鎌田 征和  
ネスレ日本株式会社 ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー

問い合わせ先 運営事務局 / 株式会社インターグループ  
Tel 06-6372-3051 Email 34rounen-kinki@intergroup.co.jp

※主催: 第34回日本老年医学会 近畿地方会  
◎協賛: ネスレ日本株式会社 ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー ◎後援: 兵庫県



市民公開講座の様子  
(写真は吉村 芳弘先生)

## フレイルについて

フレイルとは、加齢により体力や気力が弱まっている状態のことです。以前は「虚弱」や「衰弱」などとよばれていましたが、フレイルは、身体的問題、認知機能障害などの精神的・心理的問題、経済的困窮などの社会的問題など、さまざまな面からなる概念です。フレイルは要介護状態の前段階と考えられていますが、適切な介入により再び健康な状態に戻ることも期待できます。そのため早めの気づきと対策が重要です。フレイルの原因は多岐に渡りますが、大きく分けると栄養不足・運動不足・社会参加の不足の3つとなります。

### ●栄養不足

加齢による食欲の低下や、食べ物を噛み砕く力や飲み込む力の衰えによる食事量の減少は栄養不足につながります。栄養不足になると、筋肉量が減少して、筋力やからだの機能が低下するため、フレイルの悪化を招きます。

### ●運動不足

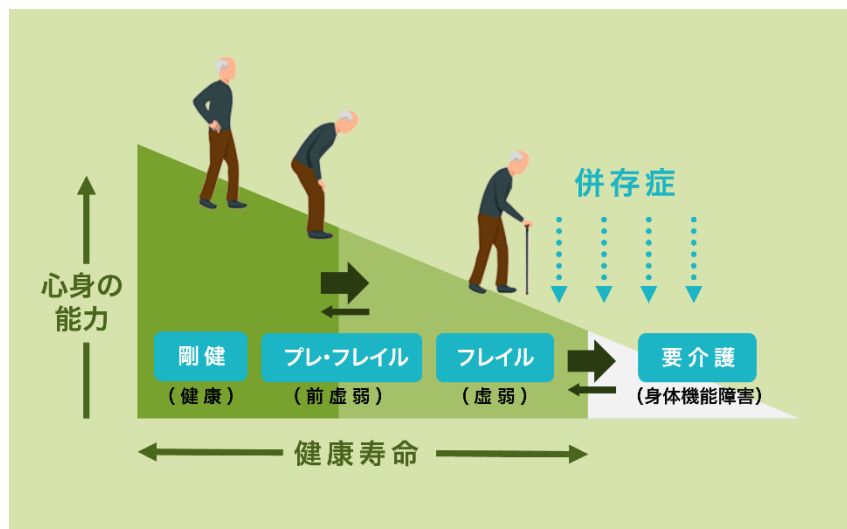
高齢になっても自立した生活を送るためには、身体機能を維持することが大切です。運動習慣や身体活動量が減ると筋肉は減ってしまいます。高齢期にみられる筋肉量の減少とからだの機能の衰えは、サルコペニアとよばれ、フレイルの原因の一つとなっています。

### ●社会参加の不足

就労や余暇活動、ボランティアなどで社会との関わりを持っている人は、フレイルに対するリスクが低いと報告されています。社会参加の機会が減ると、運動量や、人との交流が減ってしまいます。そうすると、からだや心の健康が損なわれてしまい、フレイル状態につながります。

フレイルの段階では、まだ生活に困るほどではなくても、放っておくと心身の機能が徐々に低下し、転倒や骨折、認知症、要介護の可能性を高めます。ほかにも骨粗しょう症や生活習慣病の発症、心不全や慢性腎不全などの悪化につながることもあります。フレイルになる前だけでなく、フレイルになってからも、それ以上悪くならないように対策することが大切です。「適切な栄養摂取」「適度な運動」「社会的なつながりの維持」などがフレイルの予防や改善に役立つとされています。

[【図解】フレイルとは？主な原因と3つの対策【フレイルチェック】 - ネスレヘルスサイエンス オンラインショップ \(nestle.jp\)](https://www.nestle.jp/health-science/online-shop/)



## フレイル対策に関する兵庫県との連携について

ネスレヘルスサイエンスは、2021年より兵庫県の包括的フレイル対策推進事業に参画し、「兵庫県フレイルチェック票」を搭載した『兵庫県版健康チェックアプリ』の活用等により、高齢者の低栄養やフレイルに関する普及啓発に貢献してまいりました。この度の市民公開講座は、本包括的フレイル対策推進事業の一環として、日本老年医学会 近畿地方会とネスレヘルスサイエンスの共催により、兵庫県の後援を受けて開催したものです。

[デジタルツールで高齢者の“フレイル”対策の重要性を啓発！兵庫県との産官学事業の一環として、栄養評価アプリ「MNA プラス」内で「兵庫県版健康チェック」の提供を開始 | ネスレ日本株式会社のプレスリリース \(prtimes.jp\)](http://prtimes.jp)



■神戸大学大学院保健学研究科 パブリックヘルス領域健康科学分野 教授 安田 尚史 氏

日本内科学会総合内科専門医・指導医、日本糖尿病学会 専門医、指導医。市民公開講座や健康科学セミナーなどを通じた市民への健康の啓発活動とともに、「神戸大学エキスパートメディカルスタッフ育成プログラム」(高齢者医療コース) <http://www.med.kobe-u.ac.jp/comed/index.html> のコースリーダーとして地域医療のリーダーとなるメディカルスタッフ育成にも従事。



■熊本リハビリテーション病院 サルコペニア・低栄養研究センター センター長、新潟医療福祉大学 臨床教授、東京女子医科大学 非常勤講師 吉村 芳弘氏

日本サルコペニア・フレイル学会 理事・代議員・編集委員長、日本リハビリテーション医学会 指導医・専門医・認定臨床医、日本臨床栄養代謝学会 代議員・学術評議員・国際委員・指導医・認定医 他。心臓血管外科レジデント時代に、やせ細っていく高齢の入院患者の実情を知り、栄養管理とリハビリの重要性を痛感。外科医からリハビリテーション科の専門医に転身。国際的な臨床栄養の専門資格 European ESPEN Diploma を取得した数少ない日本人医師のひとり。熊本リハビリテーション病院でサルコペニア・低栄養研究センター長を務めながら、多くの高齢患者の診療に当たる。

参考資料

第34回 日本老年医学会 近畿地方会ポスターPDF [34thkinki\\_poster.pdf](http://34thkinki_poster.pdf) ([jpn-geriat-soc.or.jp](http://jpn-geriat-soc.or.jp))

参考資料

市民公開講座ポスター

参考資料

兵庫県版健康チェックアプリについて

[兵庫県/シニアはメタボよりフレイル対策 \(hyogo.lg.jp\)](http://hyogo.lg.jp)

■ネスレヘルスサイエンスについて

ネスレ ヘルスサイエンスは、2011年食品飲料業界のリーディングカンパニーである「ネスレ」によって創設された、先進的なヘルスサイエンスカンパニーです。世界140カ国以上で、12,000人以上の社員が在籍し、消費者向け健康製品、医療介護施設向け栄養補助製品、科学的知見を取り入れたビタミンやサプリメントなど、幅広いブランドを展開しています。「高い付加価値」と「グローバルな研究開発力」を強みとし、「栄養の力」を基軸に、総合的に健康をサポートする提案をしています。

■ネスレヘルスサイエンスのパーパスについて

ネスレ ヘルスサイエンスは、“Empowering healthier lives through nutrition(栄養を通じて、人々のより健康的な生活を支援すること)”をパーパスとしています。消費者、医療・介護現場が願う健康的な生活のため、高品質で科学的根拠に基づく栄養ソリューションを顧客に提供しています。

【メディアお問い合わせ先】

ネスレ日本株式会社 ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー

東京都品川区東品川 2-2-20 天王洲オーシャンスクエア 20F PR 担当:津田

TEL: 0120-130-653 (受付時間:午前9時~午後5時 土日祝を除く) E-mail:[nhs\\_pr@jp.nestle.com](mailto:nhs_pr@jp.nestle.com)

ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー [www.nestlehealthscience.jp](http://www.nestlehealthscience.jp) ネスレ日本 [www.nestle.co.jp](http://www.nestle.co.jp)